el Popular

Domingo 20 de abril del 2025 | Director: Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00

MOMENTO DE TERROR EN BUS DEL METROPOLITANO

- Delincuentes se enfrentaron a policías a balazos mientras el vehículo se desplazaba.
- Viajeros se tiraron al piso para evitar las balas y le pidieron al chofer que acelere.

PÁGINA 2

PASAJEROS EN MEDIO DE BALACERA



SE QUIERE SALVAR

- Presentan habeas corpus para anular sentencia a Ollanta Humala. PÁG. 4



"NO ME VALORAN"

- Melcochita se va con su familia a Colombia donde dice que sí lo quieren. PÁG. 7

DELINCUENTES DISPARAN FRENTE A ESTACIÓN DEL METROPOLITANO



Estamos en tierra de nadie

LOS PASAJEROS ENTRARON EN PÁNICO.

- Balacera generó terror entre pasajeros en la estación Parque del Trabajo.
- ATU niega que haya sido un ataque al operador de servicios de buses.

Mario Palacios O.

Los delincuentes hacen lo que quieren en la ciudad, prueba de ello es que causaron terror al enfrentarse a la Policía, a la altura de un paradero del Metropolitano en el Rímac.

Los pasajeros vivieron momentos de terror cuando los maleantes, al mismo estilo del viejo oeste, se agarraban a balazos. Debieron tirarse al piso y pedirle al chofer del bus que acelere.

Esto ocurrió cerca de la estación del Metropolitano Parque del Trabajo, en la av. Caquetá, en el límite entre el Rímac y San Martín de Porres. El tiroteo desató el pánico de los pasajeros de un bus que pasaba por la zona.

En un video que subió a las redes sociales un pasajero del bus, se aprecia cómo todos intentan ponerse a buen recaudo, debajo de sus asientos y en el suelo, al escuchar los disparos.



UNA BALA PERDIDA PUDO CAUSAR UNA DESGRACIA.

Un agente de seguridad de la estación disparó al aire para evitar que los delincuentes se acerquen a la estación del Metropolitano.

El enfrentamiento a balazos ocurre solo días después de que el Gobierno prolongara el estado de emergencia en Lima Metropolitana debido a los altos casos de delincuencia.

ATU SE PRONUNCIA

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) se pronunció en sus redes sociales sobre el bus del Metropolitano y descartó que la balacera haya sido parte de un ataque a sus buses.

"Desde la ATU informamos que ninguna persona resultó afectada y que no se trató de un ataque al operador del servicio", informó la entidad estatal en X (antes Twitter).

Igualmente, confirmó que un agente del orden realizó disparos al aire de manera preventiva, ante un posible ingreso de maleantes al paradero de los buses. "Mientras un bus se encontraba en circulación, un efectivo policial realizó disparos disuasivos al aire para evitar que los sujetos armados ingresan a la estación", remarcó. ▲

HOMBRE FUE HERIDO EN LA PUERTA DE SU CASA

Lo atacan y huyen

FOTO: REFERENCIAL



IBA A INGRESAR A SU DOMICILIO.

Ni en la puerta de nuestras casas estamos seguros. Un joven de 27 años fue atacado a balazos cuando iba a ingresar a su domicilio en el asentamiento Defensores de la Patria en Ventanilla.

Según la Policía, Laryn La Rosa Palacios estaba por ingresar anoche a su vivienda, cuando fue interceptado por un desconocido que le disparó y huyó a bordo de una motocicleta.

La Rosa Palacios cayó al piso gravemente herido a causa de la herida de bala y fue trasladado de emergencia al Hospital de Ventanilla.

Agentes de la comisaría del sector llegaron a la zona e iniciaron las investigaciones, recolectando información de testigos del hecho de sangre para saber si la víctima era amenazado. ▲

FAMILIA DE JOVEN MUERTA POR SUERO MEDIFARMA

Ampliarán denuncia

FOTO: ANDINA



CONTRA EL DIRECTORIO DE LABORATORIO.

La familia de la joven arquitecta Alejandra Landers Carpio (26), que ayer falleció en la clínica Sanna a causa del suero fisiológico defectuoso de Medifarma, aseguró que evalúa ampliar la denuncia penal contra los miembros del Directorio del citado laboratorio.

"Ampliaremos la denuncia a los miembros del Directorio, hemos visto que ya no solo son defectos de la organización, parece que hay una política que están realizando respecto a cómo Medifarma realiza los productos farmacológicos como el suero", dijo el abogado de la familia. ▲

el Popular
Domingo 20 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.878
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

AMENAZAN A VEHÍCULO DE EMPRESA CONSORCIO ROMA

Extorsionadores en auto hacen disparos al aire

✚ Policía asegura que ataque fue para asustar a chofer ante posible extorsión.

FOTO: MUNICIPALIDAD DE VENTANILLA



CHOFER FUE A COMISARÍA A PONER LA DENUNCIA.

La delincuencia no tiene cuándo acabar en el Callao. Esta vez los pasajeros de uno de los buses de la empresa Consorcio Roma, que cubre la ruta Ventanilla-San Juan de Lurigancho (SJL), vivieron momentos de terror cuando la unidad fue interceptada por un automóvil oscuro desde donde desconocidos realizaron disparos al aire.

El hecho violento ocurrió cuando la unidad se desplazaba por la av. Néstor Gambetta en Ventanilla-Callao. Los pasajeros, en medio de gritos de pánico, tuvieron que tirarse al piso de la unidad o esconderse tras los asientos al escuchar los disparos, luego los atacantes se dieron a la fuga.

Pese al violento momento que vivieron los pasajeros, ninguno de los disparos impactó en la unidad y tampoco se registraron heridos, según indicó la Policía Nacional. El chofer también resultó ileso y fue el que condujo el bus hasta la comisaría de Ventanilla, donde interpuso la denuncia y rindió su manifestación de lo ocurrido, aunque se negó a dar declaraciones a la prensa.



Con miedo

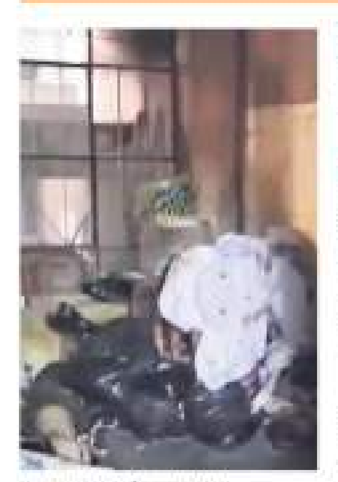
Los pasajeros dijeron que sienten terror todos los días al abordar buses, debido a los ataques extorsivos a las empresas de transporte. Pidieron mayor presencia policial en la zona.

SON EXTORSIONADORES

Los agentes del orden manejan la hipótesis de que el ataque pudo ser un intento de asalto o se dio para amedrentar al chofer para cobrar cupos. En setiembre pasado, la empresa Consorcio Roma paralizó sus servicios por 24 horas, luego de un ataque contra uno de sus buses, tras lo cual un conductor resultó herido de bala.

BALÓN DE GAS EN COMAS

Explosión la deja en UCI



VIVIENDA QUEDÓ DESTRUIDA.

Tres integrantes de una familia resultaron heridas tras la explosión de un balón de gas defectuoso en Comas. Entre los afectados, una joven de 19 años fue ingresada a UCI, mientras que dos de sus familiares resultaron heridos.

La desgracia ocurrió en la urb. San Juan Bautista, donde el siniestro dejó a tres de sus integrantes con graves quemaduras, entre ellos una joven de 19 años que permanece en la unidad de cuidados intensivos. Mientras tanto, sus seres queridos enfrentan gastos médicos que ya superan los 15 mil soles.

Además del daño físico a la familia, la vivienda quedó completamente destruida. "Se ha perdido todo, no se puede recuperar absolutamente nada: ni víveres ni ropa", afirmó María Moza.

EN CORTO



CAE BANDA QUE MATABA A CHOFERES

La Policía capturó a la banda criminal denominada Perú Unido, que estaría detrás de ataques armados contra conductores de transporte público, que cubren la ruta entre el Cercado de Lima y el Callao. Según la Policía Nacional, los extorsionadores no solo amenazan a sus víctimas con mensajes, también se graban realizando seguimientos y atentados para difundir terror entre los choferes.



FISCALIZADOR CON DISPARO EN LA CABEZA

Un disparo en la cabeza terminó con la vida de Rubén Alfonso Guillén, trabajador de la municipalidad de San Juan de Lurigancho, quien fue atacado por un sicario cuando conversaba en la puerta de un restobar. El crimen ocurrió en la noche, cuando Guillén se encontraba compartiendo con amigos dentro del local cuando recibió una llamada. Salió a contestar y fue entonces que un sujeto lo atacó.

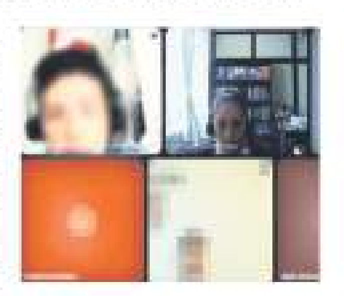
FOTO: DIFUSIÓN



ACUSADA CONVENCIÓ A LA VÍCTIMA.

A MUJER QUE EXPLOTÓ SEXUALMENTE A JOVEN

30 años de cárcel por abusar de una menor



La Fiscalía Provincial Especializada en Delitos de Trata de Personas de Lima Norte sentenció a 30 años y seis meses de cárcel a Fabiola del R. Z. E. (41), por el delito de explotación sexual de niñas, niños y adolescentes, en agravio de una menor extranjera (14), en San Martín de Porres.

En el juicio oral, la fiscal provincial Luisa Inés Quispe Asmat sustentó que, en octubre de 2023, la acusada convenció a la víctima de brindar servicios sexuales a cambio de dinero. En esas circunstancias, la mujer pactó un encuentro con un amigo, que la recogió junto con la víctima para dirigirse a la urb. Palao y buscar un hotel. Al llegar, el sujeto pagó S/100 a la condenada, para luego ultrajar a la agraviada.

La Fiscalía también pidió que pague 15 mil soles de reparación civil, y le prohíbe acercarse y comunicarse con la víctima.

AGENTE ERA GUARDAESPALDAS DE EMPRESARIO

Asesinan a policía



TRABAJABA COMO SEGURIDAD.

Buscar un ingreso más para su familia le costó la vía al brigadier de la Policía Nacional, Ángel Belleza, que trabajaba en sus tiempos libres como seguridad de un empresario, pero delincuentes lo asesinaron el pasado viernes 11 de abril en Miraflores.

Sus compañeros que llegaron al lugar del crimen creyeron que estaba de servicio como efectivo de la División de Protección de Dignatarios de la Dirección de Seguridad del Estado. Constataron, sin embargo, que se encontraba conduciendo la camioneta Porsche de un empresario agroexportador, a quien resguardaba cuando estaba de franco. El agente tenía 55 años y estaba por jubilarse con 35 años dedicados a la institución policial.

ABOGADO PRESENTA HABEAS CORPUS PARA DESESTIMAR CONDENA DE 15 AÑOS

Humala pide anular sentencia

✚ Espera que el ex mandatario recupere su libertad.


CONDENADO A 15 AÑOS DE PRISIÓN.

No se da por vencido. El abogado del ex presidente Ollanta Humala, ex ministro Wilfredo Pedraza, presentará un habeas corpus para que el ex mandatario recupere su libertad, mientras no se le notifique la sentencia completa que lo condena a 15 años de prisión por lavado de activos.

"Si bien se leyó una parte de la sentencia, la ejecución de esta misma solo podía dictarse después de conocer el íntegro de la sentencia. De manera tal que esa nos parece una infracción constitucional. El Tribunal Constitucional así lo ha establecido: no se puede o no se debe ejecutar una sentencia condenatoria de manera anticipada mientras no se conozca el texto escrito de la condena", dijo Pedraza.

El letrado también recordó, hasta que la lectura del texto íntegro de la sentencia, a darse el 29 de abril, no pueden interponer algún recurso impugnatorio por ahora.

CUENTA LAS HORAS

Wilfredo Pedraza precisó que el habeas corpus a favor del ex presidente Ollanta Humala será ingresado a la mesa de partes de la Corte Superior de Justicia de Lima en las "próximas horas".

> **Por lavado de activos**
>
> La justicia dictaminó que el ex presidente Ollanta Humala y su esposa Nadine Heredia son culpables del delito de lavado de activos, agravado por su vinculación a una organización criminal. Ambos fueron condenados a 15 años de prisión efectiva, debiendo cumplir su pena de manera inmediata.

"Esperamos que el juez evalúe en base a un precedente, de una sentencia del Tribunal Constitucional que ha establecido eso: las ejecuciones de sentencia solo pueden ser factibles después de conocido el íntegro de la condena", indicó el agobado de Humala.

Después de que se recibiera la demanda de habeas corpus, el magistrado constitucional a cargo deberá admitir el recurso y, de ser el caso, convocar a audiencia. Al tratarse de un recurso que prioriza la libertad individual, la sentencia usualmente no demora días o semanas.

Pedraza cuestionó que se haya ordenado la ejecución provisional de la condena sin considerar que Ollanta Humala y Nadine Heredia habrían tenido un buen comportamiento durante el proceso penal.

"Nuestro cálculo era que, si hay condena finalmente es una decisión del Poder Judicial y se discutirá en segunda instancia, no calculamos un cumplimiento inmediato de la pena", añadió.


NO TIENEN EXPERIENCIA EN ESA ÁREA.

A MILITANTES DE ACCIÓN POPULAR

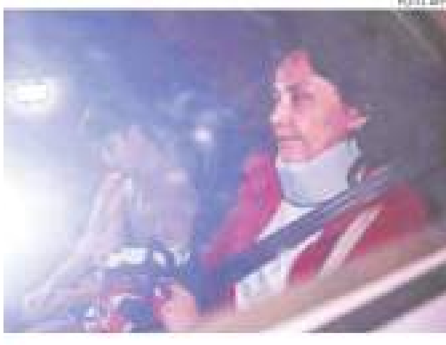
Les dan trabajo en biblioteca del Congreso

Un informe periodístico reveló que militantes de Acción Popular fueron contratados en el área de Procesos Técnicos Bibliotecarios de la Biblioteca del Congreso desde octubre de 2024, sin tener experiencia para el área laboral.

Las contrataciones ocurrieron bajo la dirección de Diethell Columbus, jefe del departamento de Procesos Técnicos y militante de Fuerza Popular, quien optó por la modalidad de servicios administrativos para su ingreso. Ninguno de los militantes contratados tiene experiencia en el manejo técnico bibliotecario, área que requiere formación específica tanto en clasificación documental, catalogación, así como administración de archivos.

ACUSAN A BOLUARTE POR SALIDA DE NADINE

Fuga fue coordinada


PARA FACILITAR SALIDA DE NADINE.

El ex congresista, Yonhy Lescano, dijo que Dina Boluarte coordinó con el ex presidente Ollanta Humala y su esposa Nadine Heredia, para facilitar que esta última obtenga asilo diplomático en Brasil.

Lescano afirmó que si el Poder Judicial no ordenaba la detención inmediata de la ex pareja presidencial, tras ser condenados en primera instancia a 15 años de prisión por lavado de activos, ambos habrían buscado asilarse en el vecino país.

"Lo que ha hecho el Gobierno es coordinar la fuga de la señora Nadine Heredia porque el abogado de la señora Boluarte (Juan Carlos Portugal) estaba en la audiencia y se ve que conversa con mucha confianza con el señor Humala. Coordinan entre ellos porque todos están embarrados con el mismo barro", indicó el ex parlamentario.


"FAVOR CON FAVOR DE PAGA", EXPRESÓ.



DICE EX CONGRESISTA SOBRE DINA BOLUARTE

Pagó favor a Nadine

Para Álvaro Gutiérrez, ex congresista de Gana Perú, partido humalista, la gestión de Dina Boluarte recibió "favores" de la ex pareja presidencial Ollanta Humala y Nadine Heredia, por eso dio salvoconducto a la última para que se vaya a Brasil.

"Favor con favor se paga y este Gobierno ha tenido mucha presencia de Ollanta y Nadine", dijo el ex parlamentario, uno de los principales del gobierno de Humala.

"Han tenido mucha presencia en estos últimos años. Recordemos que Alberto Otárola fue primer ministro y muy allegado al abogado de Ollanta Humala y de Nadine Heredia", añadió Gutiérrez que entregó a la Procuraduría Contra el Lavado de Activos cuatro agendas personales de la ex primera dama.

AGENTES DE LA PNP Y SERENAZGO LOGRARON CAPTURAR AL CONDUCTOR

Accidente deja a policía herido y chofer de combi fuga

✚ Responsable fue llevado de inmediato a la comisaría de San Antonio.

FOTO: DIFUSIÓN



ACCIDENTE OCURRIÓ EN LA CUADRA 11 DE LA AV. DEL EJÉRCITO.

Un efectivo de la Policía Nacional resultó herido tras ser impactado por una combi de transporte público en Miraflores. El accidente ocurrió mientras el agente se desplazaba en motocicleta. Pese a su estado, el conductor del vehículo huyó del lugar.

El accidente se produjo en la cuadra 11 de la av. del Ejército. Al notar la fuga, el Serenazgo de Miraflores y la Policía iniciaron una persecución inmediata. El caso generó preocupación entre los vecinos aledaños a la zona. Gracias a las cámaras de la Central Alerta Miraflores, se monitoreó el trayecto de la combi. La unidad fue intervenida en la cuadra 17 de la av. Tomás Marsano. Personal de Serenazgo y policías participaron en la captura. El conductor fue identificado como Jorge Luis Raymundo Sánchez. Fue llevado a la comisaría de San Antonio para las investigaciones de ley.

Efectivo en recuperación

El policía herido fue atendido por una ambulancia municipal y llevado a una clínica cercana, donde permanece en recuperación bajo supervisión médica correspondiente.

EN CORTO

LIBERAN CARRILES AUXILIARES DE LA VÍA EXPRESA SUR

La municipalidad de Lima concluyó el asfaltado de las vías auxiliares de la futura Vía Expresa Sur, cubriendo 35.560 metros cuadrados entre la av. República de Panamá y la Panamericana Sur. El alcalde Rafael López Aliaga destacó que el proyecto fue revisado legalmente para asegurar que la carga registral favoreciera a la municipalidad, resolviendo compromisos heredados. Esta obra ayudará a descongestionar puntos críticos del sur de Lima y recuperó más de 173.000 m² de espacios.

CIUDADANO FUE ANOTADO EN "PAÍS PARA TODOS"

Fue inscrito en partido político sin autorización

FOTO: DIFUSIÓN



SEÑALA QUE NO SERÍA LA PRIMERA VEZ QUE OCURRE ESTA SITUACIÓN.

Luis Ibarra Guevara denunció que fue afiliado sin su consentimiento al partido País para Todos. Al consultar su DNI en la página del Jurado Nacional de Elecciones (JNE), descubrió que estaba registrado en ese partido. La afiliación fue solicitada por el partido el 5 de diciembre de 2023 y formalizada el 13 del mismo mes. Ibarra expresó su sorpresa y molestia, ya que no dio su permiso ni firmó ningún documento para unirse a esa organización política. Ibarra también reveló que en 2010, el partido Lima para Todos intentó afiliar a su madre, Celia Guevara, sin su autorización. El hecho le generó preocupación por el uso indebido de sus datos.

MOVILIZÓ GRATIS A MÁS DE 13 MIL PASAJEROS

El regreso del Tren Macho

CONECTA A JUNÍN CON HUANCAVELICA.

Desde diciembre de 2024, más de 13 mil personas usaron gratis el Ferrocarril Huancayo-Huancavelica, conocido como el Tren Macho. El servicio es brindado por el MTC y parte desde Chilca hasta Cuenca. Para abordar, los pasajeros deben acercarse a los paraderos y solicitar su ticket. Los viajes se realizan los lunes y viernes, saliendo de Chilca a las 6:30 a.m. y llegando a Cuenca a las 8:30 a.m. El retorno es el mismo día por la tarde, con paradas en varias estaciones intermedias. El embarque es por orden de llegada hasta llenar el tren. El servicio es gratuito para todos, pero se requiere DNI en el caso de peruanos o pasaporte para extranjeros. Este tren, continúa en funcionamiento desde 1926.

INCENDIO SE ORIGINÓ POR UNA INCORRECTA CARGA DE COMBUSTIBLE

Más de 140 muertos y 150 desaparecidos tras naufragio

✚ La embarcación no tenía registro de pasajeros para el viaje.

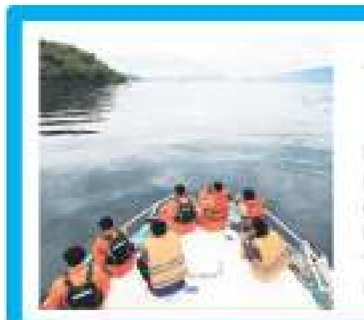
FOTO: AFP



SOBREVIVIENTES RESCATADOS FUERON LLEVADOS DE EMERGENCIA AL HOSPITAL GENERAL DE WANGATA.

CONGO. Un nuevo naufragio en el río Congo dejó al menos 148 personas muertas y 100 desaparecidas, según informaron autoridades de la República Democrática del Congo. El accidente ocurrió el pasado 15 de abril, cuando una embarcación se incendió mientras navegaba por la provincia de Ecuador. Hasta el momento, se rescataron 150 sobrevivientes.

Las investigaciones señalan que el fuego comenzó por una mala carga de bidones de combustible en una embarcación de madera. Además, no había un registro de pasajeros, lo que dificulta saber cuántas personas viajaban exactamente en el momento del siniestro. Los accidentes fluviales son comunes en la región debido a la precariedad de las embarcaciones y la falta de señalización correspondiente, en un país con escasa infraestructura de transporte.



Aún continúa la búsqueda

Las autoridades siguen recuperando cuerpos y atendiendo a los heridos en hospitales locales. Además, se organizan funerales para las víctimas ya identificadas.

POR FUGA DE LABORATORIO QUE CAUSÓ EL COVID-19

EE.UU. acusa a China



MEDIDA FUE RESPALDADA POR TRUMP.

WASHINGTON. La Casa Blanca culpó al gobierno de China de ser responsable de la fuga de laboratorio en Wuhan, que habría originado la pandemia de covid-19. Investigaciones señalan que varios empleados del Instituto de Virología de Wuhan presentaron síntomas similares a los de la enfermedad en 2019, meses antes del brote en el mercado de animales. Esta teoría cobró fuerza desde que Donald Trump llegó a la presidencia. Recientemente, la CIA cambió su postura y ahora considera más probable que la pandemia haya tenido su origen en un accidente en el laboratorio de Wuhan, en lugar de una fuente natural. Este cambio fue impulsado por John Ratcliffe, nombrado por Trump.

MELCOCHITA

“ME VOY DEL PAÍS PORQUE NO ME VALORAN”

✚ Se va a Colombia por dos meses porque dice que acá no le dan trabajo. ✚ Asegura que hay mucho egoísmo, por eso no pasan sus canciones en las radios.

Mario Palacios O.

Pablo Villanueva “Melcochita” alista maletas para irse de gira a Colombia, donde recibirá el homenaje y reconocimiento a su música, que según él, no es valorado en nuestro país. Y no descarta quedarse por esos lares.

—Alistas una extensa gira musical por Colombia.

—Así es, el otro mes me iré de gira, recorreré todo Colombia. Tengo 22 presentaciones, me rendirán homenaje, ya que no me lo han hecho acá me voy para allá, y si se puede me quedo (risas).

—¿No te sientes valorado en nuestro país?

—No me siento valorado, hace años que me reconocen afuera y varias partes del mundo, por eso me voy a trabajar fuera del país. Acá parece que hay egoísmo, no les gusta que el peruano triunfe. En las radios no pasan mis canciones, en Colombia mi tema Pegaso es un himno y lo pasan a cada rato.

—¿Te irás solo o con la familia?

—Me voy con la señora, sino quién me viste, quién me cambia de pañal. Además, ella ve mi alimentación.

—Tienes una larga relación con Monserrat, ¿cuál es el secreto?

—El secreto es la comprensión, no estar discutiendo ni peleando, se conversa primero, hablando se solucionan los problemas.

—¿Cómo estás de salud ahora?

—Bien, gracias a Dios, antes la pase mal (cuando estuvo internado), había tomado con hielo, de ahí me fui a grabar a una piscina entonces y me dio pulmonía, casi me voy con el barbón. Pero yo le dije que todavía tengo cuerda para rato.



RECIBIRÁ UN HOMENAJE.

Calle llevará su nombre

El músico contó que una calle de La Victoria llevará su nombre, según le prometió el burgomaestre de dicho distrito. “Dijo que me harán un homenaje, pero mejor espero sentado porque parado y a mis 88 años ya me canso”, expresó.

NELLY ROSSINELLI

“MI ESPOSO ME PIDE QUE SALGA REGIA EN TV”

✚ Jurado de El gran chef dice que no es celoso.



La mamá de los pericotitos tiene tanta confianza con su esposo, con quien lleva casada diez años, a tal punto que le dice qué atuendo debería usar y cuál resalta su figura. “Mi esposo es mi mayor crítico, además mi hincha también. Me dice, esa vez dijiste eso o lo otro, cuando yo ni cuenta me daba. También me comenta qué atuendo debo ponerme para lucir regia (risas). Eso sí, es cero celoso, me dice que salga regia en televisión”, indicó.

Sobre su relación, comentó llevarse de maravillas con Gerson Rossinelli, asegura que su media naranja es más detallista que ella.

“Él me dio impulso para incursionar en la televisión, estoy agradecida por su apoyo. También me ayuda en los quehaceres de la casa, aunque la encargada de cocinar soy yo, pero él también aporta en casa”, refirió. (M.P.)

ANDRÉS CALAMARO

VUELVE AL PERÚ

✚ Celebrará 25 años de trayectoria en concierto.

El icono del rock en español, Andrés Calamaro, vuelve a Lima con su nueva gira internacional “Agenda 1999”, un recorrido por los grandes éxitos de su carrera con motivo del 25 aniversario de su disco *Honestidad Brutal*.

El esperado reencuentro con el público peruano será este jueves 25 de abril en el Arena 1, en lo que promete ser una noche inolvidable.

El intérprete argentino de *Te quiero igual*, *Cuando te conocí* y *La parte de adelante*, se presentará en nuestra capital el 25 de abril en el Arena 1. (M.P.)



DARÁ SHOW EL 25 DE ABRIL





“LLEVAMOS DIVERSIÓN EN MOMENTOS DIFÍCILES”

✚ Animadora cumplió dos años al frente de Arriba mi gente. ✚ Asegura ser muy unida con su familia y recorría las siete iglesias en Semana Santa.

Mario Palacios O.

A poco de haber cumplido dos años al frente de Arriba mi gente, Maju Mantilla se siente contenta de llevar entretenimiento a los televidentes. No es ajena a los momentos complicados que vive el país, por eso envía aliento a las familias en el magacín.

—Cumpliste dos años en Arriba mi gente de Latina.

—Sí, estoy agradecida por el cariño del público, con Fernando (Díaz) y Santi (Lesmes) hacemos un buen grupo humano, donde llevamos alegría y diversión.

—Más ahora, en momentos complicados que pasa el país.

—No somos ajenos a la realidad, hablamos de temas coyunturales, también entretenimiento sano.

—Dicen que ahora pocos ven televisión y más las plataformas digitales.

—Hay público para todos, sé que las plataformas digitales tiene a su público cautivo, pero la televisión sigue siendo, creo yo, la que marca la pauta.

—Los comunicadores tiene una labor importante ante cámaras.

—Es cierto, no podemos ser indiferentes e insensibles ante lo que pasa en el país. En Semana Santa es importante refugiarse en la oración.

—¿Qué hiciste por Semana Santa?

—Me fui de viaje con mi familia a provincia (Arequipa), otros días mis hijos están en el colegio y otras actividades, por eso aprovechamos irnos a conocer un poco más el país.

—Es importante la unión familiar.

—Sí, yo vengo de una familia constituida y católica. Para mí, la familia siempre será primero. Regreso el domingo (hoy) me reuniré con mi madre por pascua de resurrección, nos juntamos, oramos y tomamos un lonchecito.

Formó parte del coro

Maju Mantilla recordó que fue parte del coro de la iglesia en el barrio de Vista Hermosa en Trujillo. “He recorrido las siete iglesias, también hice ayuno como penitencia. Soy creyente de que con la oración se puede lograr cosas buenas”, indicó.



“En el pro
ma no ah
damos m
en temas
farándula
Maju Man

KAREN AMÉRICA

"PENSÉ QUE PERDÍA A MI HIJO"

✚ Actriz creyó que Dios la castigaba por su papel de "La Gaga" en Risas y Salsas.

La actriz Karen América reveló momentos difíciles que vivió cuando, estando embarazada de su segundo hijo y sufrió una terrible caída, pensó que perdía a su niño. Así lo contó al podcast Mamá 2/7, que emite el canal de YouTube de **el Popular**.

"A las 4:00 de la mañana me dio ganas (de subir al ático). Estaba sin zapatos y con medias y a la hora de bajar me caigo. ¡Qué susto! Yo no me quería ni parar, porque dije ya lo perdí (su bebé)", recordó la popular "Gaga".

Pensó en esos momentos que era un castigo divino por hacer el papel de "La Gaga", que hacía en Risas y Salsas. No fue hasta que el médico le dijo que estaba fuera de peligro ella y su bebé de cuatro meses.

"Fue castigo del Señor por haber hecho el papel de La Gaga", tenía cuatro meses y yo me caigo así horrible. Gracias a Dios, mi niño nació bien, el médico me dijo que mi hijo estaba perfectamente", comentó.

A la actriz, que vive 40 años fuera del país, le gustaría radicar en Perú. "Ya cumplí un ciclo afuera, si mi público me quiere y apapacha me quedo. Espero que la situación del país mejores para todos", expresó. (M.P.)


ACTRIZ RADICA EN ESTADOS UNIDOS Y QUIERE VOLVER A VIVIR EN PERÚ.

RUSMELL ESPINOZA

PUSO A BAILAR EN AFHS

El cantante y arpista Rusmell Espinoza puso a bailar a los actores de Al fondo hay sitio que por el cumpleaños número 80 de don Gilberto en la ficción, hicieron un show con lo mejor de la música andina.

"Para mí fue una sorpresa que me llamen, estoy contento que hayan pensado en mí. Recibí buenos comentarios, no solo del público, también de los actores, en especial de Erick Elera, que zapateó con mi música", refirió.

Con más de cinco años como solista, el también conocido como el Ruso del Arpa, certificó su seudónimo para que no lo pirateen.

"Desde que comencé en la música, hace casi 20 años, me llamaban el Ruso, pero recién cuando me hago solista decidí patentar mi seudónimo de Ruso del Arpa en Indecopi", acotó. (M.P.)


ESTUVO EN CASA DE LOS GONZÁLEZ.

CAYÓ 1-0 EN SULLANA

Cristal se quemó

El Vendaval encontró el gol por la vía del penal.

Alianza Atlético alargó la crisis en Sporting Cristal al derrotarlo 1-0 en partido jugado en el horno del Campeones del 236.

El partido comenzó siendo parejo, sin embargo con el correr de los minutos, fue Cristal que tomó la iniciativa del encuentro.

El tiempo pasaba y los Churres equilibraron el juego, empero ninguno de los dos equipos lograba hacer daño en el área rival. Así se iría la primera mitad.

Se pensó que Cristal iría con todo en el complemento para llegar al arco rival y encontrar la conquista que le dé tranquilidad a sus hinchas, pero sucedió todo lo contrario.

Apenas iniciado el segundo tiempo, una jugada fatal de Gianfranco Chávez terminó en un penal para Alianza Atlético que Micke Palomino determinó gracias al VAR.

Allí, Miguel Graneros transformó el tiro desde los 12 pasos en gol para hacer explotar el Campeones del 36.

Tras el tanto, Alianza Atlético dominó, mientras que Cristal no encontró las armas pese a las variantes para hacer daño suficiente y encontrar el empate.

Así, los rimenses quedaron con 13 puntos y se alejan aún más de los líderes del Apertura, por lo que Paulo Autuori tendrá mucho trabajo de cara al Clausura para intentar recomponer al equipo que se ve desgastado.

Cristal enfrentará a Juan Pablo II en la próxima fecha, mientras que Alianza Atlético visitará a Ayacucho FC en la jornada 10.

Boys y Cienciano 2-2

Sport Boys empató 2-2 con Cienciano por la Liga 1. El partido terminó con tres expulsados: Carlos Garcés y Jimmy Valoyes por el rojo, y Erick Gonzales por los rosados.

Desde el inicio, Cienciano tomó la iniciativa y logró abrir el marcador a los 27 minutos por intermedio de Luis Benites, que venció a Rivadeneira. Ocho minutos después, Garcés amplió la ventaja, tras una buena combinación por izquierda entre Gaspar Gentile y Cristian Neira.

Boys reaccionó antes del descanso y logró descontar con un cabezazo de Luis Urruti a los 40'. En el segundo tiempo, el ingreso del colombiano Carlos López revitalizó al equipo local. A los 80', el cafetero provocó un penal tras un remate que impactó en la mano de Alexi Gómez. Alejandro Hohberg se encargó de convertir la pena máxima y decretar el 2-2 final.



Autuori: "Es un gusto estar de regreso"

Paulo Autuori ya está en Lima para asumir la dirección técnica de Sporting Cristal. El experimentado entrenador brasileño, de 68 años, arribó al país y brindó sus primeras declaraciones como nuevo estratega del cuadro cervecero, mostrándose entusiasmado por este nuevo reto en su carrera.

"Es un gusto estar de regreso en el Perú y en Sporting Cristal", afirmó Autuori al llegar. Su regreso genera gran expectativa entre los hinchas celestes, que aún recuerdan su exitoso paso por el club en 2002, cuando logró el título nacional.

"Al aficionado le prometo mucho trabajo", aseguró, dejando claro que su compromiso será total en este nuevo proceso. Con una amplia trayectoria internacional, Autuori buscará darle identidad y competitividad al equipo.



PARA UNIVERSITARIO

Por cerrar con el DT

Jean Ferrari dijo que entre hoy y mañana se define.

Jean Ferrari se mostró muy satisfecho con la respuesta de los jugadores cremas tras el excelente triunfo conseguido ante Binacional en Juliaca.

El directivo del club merengue también se refirió al nuevo entrenador.

"Hemos ratificado este buen momento futbolístico, y ahora también hay que llevarlo a Copa Libertadores", dijo Ferrari a su llegada a Lima.

Cuando le consultaron por el nuevo entrenador que llegará a Universitario, tras la partida de Fabián Bustos, el directivo del club crema sostuvo que "yo calculo que entre mañana o pasado ya debemos estar cerrando este tema".

Los cremas ahora se mentalizan para su choque de este martes 22 de abril ante Barcelona, en Guayaquil, por la tercera fecha del grupo B de la Copa Libertadores.

El cuadro merengue cayó en sus dos primeros compromisos ante River Plate de Argentina e Independiente del Valle de Ecuador, y por ello le urge conseguir un buen resultado, en su excursión a tierras ecuatorianas, para seguir con vida en este torneo internacional.



LA "U" VIENE DE GANAR EN JULIACA.

"ES UN ORGULLO"

Manuel Barreto, técnico interino de Universitario, valoró y elogió el trabajo de sus jugadores tras el triunfo 3-1 sobre Deportivo Binacional en Juliaca. Además, pidió que se valore también a Piero Alva, quien fue parte de la victoria.

"A Piero le toca sentir un poco dirigir en primera, a mí por un tema del carnet no me permitieron estar ahí al lado de la línea, sino hubiéramos estado alternando, pero esto también es de él", refirió Barreto en conferencia de prensa.

El DT merengue agregó que "es un orgullo enorme de los futbolistas, no sé si la 'U' había ganado antes acá, y si lo hizo, no sé si con esta autoridad, esto es de los chicos que han hecho un partido formidable y estamos contentos".



Brasil espera a Ancelotti

Después de la eliminación del Real Madrid en la Champions League a manos del Arsenal, el entrenador, Carlo Ancelotti, quedó en la cuerda floja y su posible salida anticipada hizo crecer las expectativas en la selección de Brasil, que busca un reemplazante de Dorival Júnior, quien dejó el cargo tras la histórica goleada sufrida ante Argentina, en marzo pasado.



Ccuno es campeona

La tenista peruana Romina Ccuno haciendo dupla con la chilena Fernanda Labraña, logró el título en dobles del W35 de Leme, que se jugó en las instalaciones del Clube de Campo Empyreo de Brasil. La dupla integrada por Romina Ccuno (445º) y la chilena Fernanda Labraña (400º) derrotaron 6-2 y 7-5 a la argentina Luciana Moyano (612º) y la boliviana Noelia Zeballos Melgar (269º) en una hora con 24 minutos de juego.



EVENTO SE DESARROLLA EN LA VIDENA.

EN PANAMERICANO EN LIMA

Judocas peruanos logran medallas

La delegación peruana tuvo un destacado inicio en la primera fecha del Campeonato Panamericano y de Oceanía de Cadetes y Junior, que se desarrolla en el Polideportivo 3 de la VIDENA-IPD, bajo la organización de la Federación Peruana de Judo y el respaldo del IPD y el COP.

La gran protagonista de la jornada fue Ashlee López, quien logró la medalla de plata en la categoría -40 kg. La judoka nacional, de 15 años, alcanzó la final tras vencer de manera contundente a la chilena Katalina Niquen y disputó un reñido combate por el oro frente a la brasileña Ana Paula Sena.

"Quería el oro para mi país y lo di todo, pero estoy feliz con esta medalla de plata. Es un reconocimiento al esfuerzo de todos los que me han apoyado y al trabajo realizado para llegar hasta aquí", declaró Ashlee tras subir al podio.

El equipo peruano también celebró la obtención de tres medallas de bronce:

Piero Herrera (-50 kg), quien venció al chileno Guillermo Carrizo, luego de superar en la ronda previa al estadounidense Jannaco Searcy, ubicado entre los mejores 40 del mundo.

Héctor Mieres (-66 kg), tras imponerse en el tatami al boliviano Emiliano Paz.

Valentino Flores (-81 kg), quien obtuvo su presea luego de una sólida actuación frente al mexicano Julio Ávila.



IBAN ABAJO POR DOS GOLES.

TERMINÓ GANANDO 4-3

Barza dio vuelta al Celta

La recta final de La Liga de España será verdaderamente apasionante con Barcelona, Real Madrid y Atlético Madrid soñando con conquistar la corona. El Blaugrana, que es el principal candidato al título, dio vuelta un partido increíble ante el Celta de Vigo: se impuso 4-3, tras estar dos goles abajo en el marcador, y dio un paso clave rumbo a la consagración.

El elenco culé continúa como líder del torneo con 73 puntos.

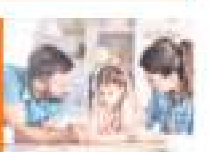
Al término de esta fecha, quedarán seis jornadas por delante y un detalle será fundamental en todo el contexto: Barcelona y Real Madrid se enfrentarán en la 35ª jornada del campeonato, por lo que se quitarán puntos entre los dos y eso le dará una oportunidad extra a un Atlético Madrid que sueña con dar el gran golpe.

Consejo de oro
Resulta necesario sustituir el viejo patrón de dependencia y sometimiento a los demás por la nueva costumbre de escuchar a las propias emociones e intuiciones.



¿Lo haces?
Realizar ejercicios físicos para activar las hormonas de la felicidad.

Escuela de padres
Desarrolla su comunicación Debemos favorecer continuamente el que puedan expresarse, poner en voz alta su opinión y sus sentimientos, que aprendan a dialogar.



LA INCAPACIDAD PARA DISFRUTAR DE LA VIDA

¿Sabes lo que es la anhedonia?

✚ Las personas que la padecen no encuentran placer en sus actividades cotidianas, nada las motiva.



La anhedonia es un concepto que se utiliza en la psicología y psiquiatría para definir la incapacidad para experimentar placer y disfrutar de actividades o situaciones que, supuestamente, deberían ser gratificantes.

PUEDE SER UN SÍNTOMA

Según señala un artículo de la web Cuerpomente, "en la actualidad, este concepto se utiliza para describir la sensación de tener todo lo necesario para ser feliz (pareja, trabajo satisfactorio, amistades, familia, etc.), pero, sin embargo, no ser capaz de disfrutarlo".

La anhedonia puede ser muchas veces un síntoma de otros trastornos. Aparece en personas que sufren depresiones severas, en trastornos del espectro bipolar, así como en trastornos del estado de ánimo como la distimia (periodos prolongados de tristeza).

Los especialistas señalan que para el diagnóstico de la depresión son necesarios otros síntomas añadidos, pero la anhedonia puede ser también una señal de alerta que debe activar las alarmas para trabajar sobre ella y evitar el agravamiento de los síntomas".



Toma nota:
Causas cotidianas de la vida pueden generar anhedonia como el duelo o pérdida de algún ser querido o incluso de un bien material, estrés, etc.





LO QUE DEBES | SABER

Puedes padecer la anhedonia física o social

Según los expertos, hay dos tipos de anhedonia: una basada en los aspectos físicos y otra en el aspecto social.

Anhedonia física: la anhedonia está centrada en aspectos físicos, en la satisfacción de los sentidos, en el hedonismo en sí. Esto involucra a los actos de comer, escuchar música, practicar algún deporte y las sensaciones táctiles y sexuales.

Anhedonia social: esta se basa en la pérdida de la capacidad de disfrutar las relaciones sociales o interpersonales. De manera general, un acto social (como el quedar, charlar, intercambiar opiniones y sentimientos) que antes solía ser gratificante actualmente no lo es.

O simplemente se pierde el interés por socializar con las demás personas.

BUSCA BUENA COMPAÑÍA QUE TE INCENTIVE A SALIR ADELANTE.

Consejos para sobrellevar el periodo de anhedonia

La anhedonia puede mejorar y sanarse cuando se logra tratar la patología o el trastorno que la generó. Por esta razón, lo primordial es buscar la ayuda de un profesional en el tema de salud mental, que es la persona indicada para señalar el tratamiento. El principal consejo para sobrellevar el periodo de anhedonia es recordar que el periodo de curso de la misma no es permanente, sino algo temporal en lo que es posible trabajar y tener buenos resultados. Tratar en lo posible de buscar compañía de personas que estimulen y apoyen durante todo el proceso e incentiven a realizar actividades fuera de lo común con la finalidad de disminuir los problemas por depresión.

La terapia
Crea imágenes de tus afirmaciones positivas mientras meditas. Por ejemplo, si dices "Soy fuerte y capaz", imagina una imagen que represente eso, como una montaña o un árbol robusto.



El dato
El practicar deportes reduce la ansiedad, el estrés y la depresión.

El concepto
Borderline o TLP Este trastorno se caracteriza por inestabilidad emocional e impulsividad en las decisiones.



ADQUIERE LAS LÁMINAS COLECCIONABLES EN EL QUIOSCO MÁS CERCANO

Un aprendizaje ideal con EL POPULAR

✚ Mañana no te pierdas la nueva entrega que llega con tu diario favorito y Coquito.



¿Buscas que tus hijos aprendan de manera efectiva? ¡Llegaste al lugar ideal! **El Popular**, junto con Ediciones Coquito, presentan una nueva edición de láminas educativas: **Coquito, mis primeras lecciones**. Esta colección incluye contenidos diseñados especialmente para reforzar el aprendizaje de los más pequeños.

¡Es una forma práctica y entretenida de acompañarlos en sus primeros pasos educativos!

HABILIDADES MOTRICES

El realizar actividades motrices para complementar las demás tareas es fundamental en el desarrollo de los niños.

Estas actividades como recortar, trazar, armar bloques o seguir líneas, fortalecen su concentración. Además, ayudan a mejorar la motricidad fina que facilita el aprendizaje de la escritura y la lectura.

Bien/estar

Giovana Hernández (*)

NO TE SIENTAS MAL, ES BUENO DECIR NO

Aprender a decir "no" es una habilidad fundamental para nuestro bienestar emocional. Muchas personas sienten culpa, miedo al rechazo o temor a decepcionar cuando se plantean poner límites. Acceder constantemente a lo que otros esperan o piden, puede generar agotamiento, resentimiento y pérdida de autoestima.

Cuando nos respetamos lo suficiente como para poner límites claros, también enseñamos a los demás cómo queremos ser tratados. Favorecemos relaciones más honestas, equilibradas y sostenibles.

Un "no" a tiempo puede ser una puerta abierta a mayor tranquilidad, respeto y autenticidad.

*Psicóloga de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Picante de cuy

INGREDIENTES

- 4 presas de cuy con hueso.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Una cebolla pequeña.
- Una cda. de ají colorado.
- 2 cdas. de maní tostado y molido.
- Cebolla china.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 8 unidades de galleta de soda.
- Aceite vegetal.
- Sal y pimienta con moderación.

PREPARACIÓN

Limpiar y trozar el cuy. Condimentar el cuy con sal y pimienta; dorar en aceite, reservar. En una olla freír en aceite ajo, ají colorado molido y cebolla picada, agregar el cuy; cocinar. Licuar las víseras de cuy fritas con galleta de soda, maní molido; añadir al aderezo del cuy, cocinar a fuego lento revolviendo constantemente. Finalmente adicionar cebolla china picada. Servir el picante de cuy acompañado de arroz graneado y papa sancochada.

Secreto del chef
Complementa el sabor final de tu platillo con una rica ensalada criolla en base a cebolla, tomate, ají y culantro picado.

TIPS

1 LOS RITUALES DE AUTOCUIDADO

Crea rituales que combinen actividades simples con un toque creativo. Por ejemplo, al hacer una taza de té, piensa en lo que representa cada paso del proceso (el agua caliente como relajación, el aroma como paz, etc.). Estas actividades te permiten conectarte con el presente.



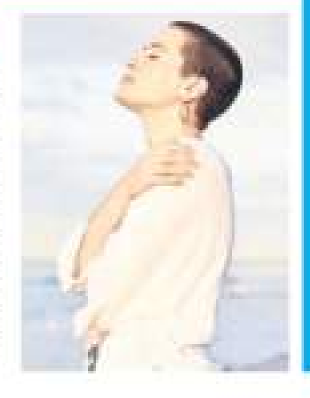
2 INTERRUPCIÓN DE PENSAMIENTO

Si te encuentras atrapada en un bucle de pensamientos negativos, grita o mentalmente di "¡Alto!" y luego cambia conscientemente tu enfoque hacia algo completamente diferente, como una tarea o actividad que disfrutes. Esta técnica te ayudará a interrumpir los pensamientos negativos y a relajarte.



3 REALIZA EL MÉTODO DEL ABRAZO

Cada vez que te sientas abrumado, abraza tus propios brazos fuerte durante 20 segundos. Este gesto, similar a un abrazo reconfortante, envía señales de seguridad a tu cerebro y puede reducir la ansiedad de manera efectiva. Además, se libera la oxitocina, hormona que brinda sensaciones de calma.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fijate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

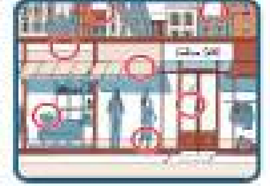
chiste

No sabe qué es felicidad
Hombre que no tenga una gordita a su lado, no sabe lo que es la felicidad.

acertijo

Viviendo en el aire
¿Es verdad que el vencejo común de Europa y Asia puede durar hasta 3 años en el aire?

Soluciones de ayer



El acertijo: Para promover el reciclaje, curiosamente se les ocurrió la estupenda idea de que todos saquemos nuestros calendarios de hace 28 años que seguramente aún conservamos. La razón es que cada 28 años los calendarios son exactamente iguales en todas las fechas.

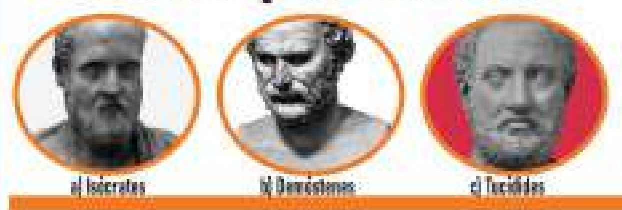
¿Quién lo dijo?: Ernest Renan.

Sudoku

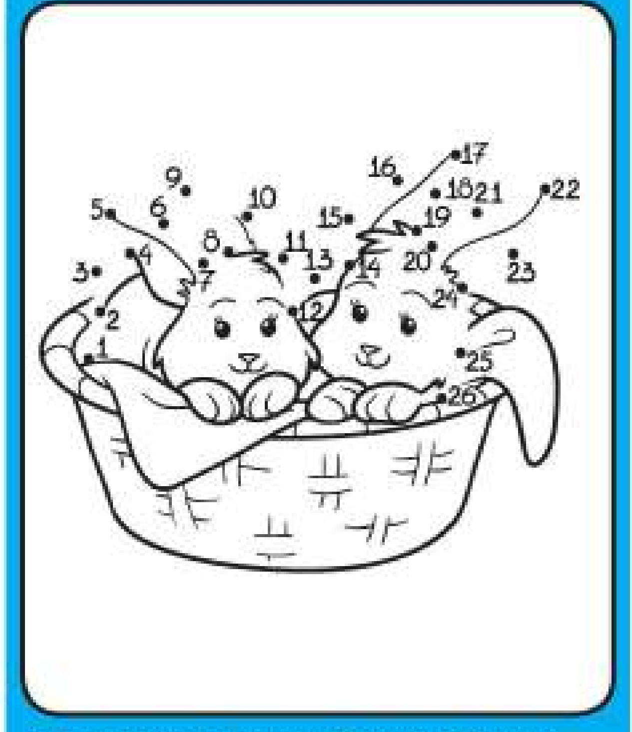
	1		2					
	6	5		7		8		3
	2			8	3	6	9	
5	4		6	2		9		
7		1	4					
					7	4	1	8
3	5		9				8	
				4				9
2	7			3	5	1		6

¿Quién lo dijo?

“Probamos el oro en el fuego, distinguimos a nuestros amigos en la adversidad.”



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

C	X	M	Z	S	G	A	I	K	L	H	J	Q	B	N	P	O	W	W	V	D	E	F	T
U	Y	K	N	A	Z	N	U	X	S	O	T	N	U	P	A	J	O	O	E	W	H	T	D
R	B	C	A	D	R	A	Z	I	L	A	N	O	S	R	E	P	I	C	P	B	Q	W	G
E	F	V	N	E	N	V	F	I	L	T	R	O	F	Y	I	R	A	G	T	I	L	V	U
E	Q	K	O	U	M	O	S	T	H	S	R	J	D	N	A	Z	B	C	D	W	P	I	A
Q	U	X	I	Q	I	O	V	S	Y	U	O	C	H	U	K	F	M	E	G	W	L	S	D
S	B	Y	C	S	N	V	R	E	N	E	X	M	S	V	C	O	O	S	F	Q	B	T	M
E	I	R	C	U	T	P	W	S	N	T	H	U	T	S	Y	L	U	H	L	U	E	A	L
N	C	V	E	B	E	R	D	T	W	P	J	G	A	I	O	O	Q	U	R	T	E	K	A
L	A	S	L	M	L	A	L	A	X	V	N	Z	F	G	R	R	W	B	S	G	K	R	I
A	C	B	E	Q	E	S	T	D	P	X	Z	E	I	S	C	O	U	E	R	A	P	E	R
C	I	L	S	C	C	E	O	O	M	Y	S	C	C	A	H	J	G	X	B	D	W	S	O
E	O	K	Z	L	T	R	N	S	S	F	A	H	Q	I	A	P	E	L	C	R	T	U	T
S	N	L	I	T	U	E	O	A	E	S	W	D	K	C	D	P	A	H	A	E	F	L	S
J	Z	L	J	Y	A	T	I	O	E	L	W	F	C	I	B	E	P	G	M	X	D	T	I
I	H	U	N	I	L	N	C	W	C	A	A	T	R	T	Y	H	R	O	I	M	L	A	H
K	F	P	D	V	G	I	A	E	O	X	Q	R	D	O	F	R	D	P	S	N	I	D	N
J	L	H	C	G	D	A	M	F	D	H	T	N	U	N	R	A	Y	E	O	Z	A	O	B
P	G	C	W	J	E	S	R	Q	O	L	I	H	N	T	S	C	X	V	D	D	L	S	E
A	P	I	F	Y	R	U	O	M	O	S	U	Z	J	A	L	G	W	R	A	A	B	X	E
O	Y	U	H	I	I	T	F	F	K	L	P	Q	P	K	G	U	W	Z	L	Q	A	E	B
C	U	T	R	O	V	L	N	V	F	Y	H	M	D	J	S	X	C	E	S	J	W	T	K
V	H	B	N	Y	A	L	I	C	G	I	D	A	F	P	Q	S	Z	Q	I	C	T	A	N
Y	I	F	U	D	R	W	G	K	L	O	B	R	J	X	S	Z	P	E	A	G	R	M	I

BURBUJA DE FILTROS

- ☐ AISLADOS
- ☐ ALGORITMOS
- ☐ BURBUJA
- ☐ BÚSQUEDAS
- ☐ CULTURALES
- ☐ DERIVAR
- ☐ ENLACES
- ☐ ESTADO
- ☐ FILTRO
- ☐ HILO
- ☐ HISTORIAL
- ☐ IDEOLÓGICAS
- ☐ INFORMACIÓN
- ☐ INTELECTUAL
- ☐ INTERESAR
- ☐ NOTICIAS
- ☐ PÁGINAS
- ☐ PASADO
- ☐ PERSONALIZAR
- ☐ PREDICEN
- ☐ PUNTOS
- ☐ RESULTADO
- ☐ SELECCIONAN
- ☐ UBICACIÓN
- ☐ USO
- ☐ USUARIO
- ☐ VISTA
- ☐ WEB

Consultorio sentimental

Mi pareja no quiere formar una familia

ESTEBAN (35). Doctora Cora, estoy saliendo con una chica increíble, pero hay algo que me cuesta procesar: ella no quiere tener hijos, y yo sí. Al principio, no le di importancia; pensé que tal vez cambiaría de opinión con el tiempo. Pero cada vez que hablamos del futuro, ella es firme y clara. No quiero presionarla ni intentar convencerla, pero me duele pensar que este amor, que hoy es tan bonito, tenga fecha de caducidad. ¿Es posible seguir amando a una persona mientras sabes que tus caminos podrían no ir al mismo destino? ¿Cómo saber si debo quedarme o dejarla ir ahora que aún no duele tanto? ¿Debería dar por terminada nuestra relación?



RESPUESTA

Querido Esteban, cuando dos personas quieren futuros distintos, el amor no siempre es suficiente. No se trata de ceder, sino de ser honestos con uno mismo y con el otro. Si sueñas con ser padre, no te niegues ese deseo por miedo a perderla. A veces, amar también es soltar antes de que duela más.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Sigues posponiendo asuntos con tu entorno familiar. Evita reclamos y date un tiempo para solucionar todo lo pendiente. No puedes sacar a esa persona de tu cabeza, no aceleres nada, espera.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Algunos temas económicos no te permiten relajarte y las personas que amas notan tu distancia y frialdad. Muéstrate más cercano y afectuoso, la compañía de los tuyos te permitirá distraerte.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tener recortados tus espacios de libertad te genera un grado de tensión que debes evitar descargar con los tuyos. Hoy recibirás llamadas y mensajes de personas queridas, eso te distraerá.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tienes que esperar otro momento para aclarar esos impases que te han distanciado de la persona que te interesa. Si presionas solo generarías más resistencia de la otra parte, sé paciente.

LEO: 23 jul. 23 ago.
El estrés de la semana podría ponerte algo intolerante con los más cercanos; no lo permitas, sé más paciente y afectuoso. No tengas temor en expresar tus sentimientos, acércate a esa persona.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Recibirás buenas noticias respecto a temas familiares que te habían generado constante preocupación. Vuelve esa sensación de calma que necesitabas. Una comunicación cambiará tus ánimos.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
La nostalgia y los recuerdos te impulsarían a buscar comunicación con alguien importante para ti. Tomarás iniciativas y habrá receptividad, será el momento para aclarar todo lo que tenías pendiente.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Podrías sacrificar tus objetivos para resolver problemas de terceros. No permitas que tu buena disposición genere abusos y pon límites, solo así tendrás tiempo para desarrollar tus actividades.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Estarías evadiendo a una persona que intenta acercarse para expresar sus disculpas. No te muestres tan distante y permítete escuchar sus motivos, luego podrás evaluar si conviene reconciliarte.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
La soledad no te está permitiendo ordenar tus ideas. Alguien muy cercano se dará cuenta de tu estado de ánimo e intentará acercarte. Confía y expresa tus temores, podrá ayudarte.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Sabrás manejarte frente a algunas diferencias y tensiones con un familiar. Tu tranquilidad le hará ver que alterándose no llegará a nada y cambiará, luego podrá calmarse y dialogar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Una persona de ideas prácticas se comunicará contigo, su ayuda será clave para que puedas resolver esos problemas que te impedían avanzar. Hoy todo empieza a girar a tu favor.

ACEITE BALSAMO
ARRINCONAR
NICOLAS LODEIRO
TERMINAC. VERBAL
MEGABYTE
SANTO (ABREV.)
ARROYO
ESCUCHABA
SEÑOR (ABREV.)
ASTRO REY
DE ACUERDO
ROMELU LUKAKU
... BUITRON EXARQUERO
LENGUA EN MEXICO
AVENIDA (ABREV.)
ERICK ELERA
ANTES DEL MEDIODIA
HABITACION (INGL.)
DIDIER DROGBA
ACUDIR
NINGUNA PERSONA
AMARRAR
DECRETO, LEY
ALTAR
CAMPEON
M
INTELIGEN-CIA ETERNA
AFIRMACION
INDICA LA CARENCIA
ARGON
RUN... (RUMOR)
DESAFIO
LITRO
ARMA DE FUEGO ANTIGUA
ATRAE EL HIERRO
INTERJEC. DE ANIMO
DOCTORA (ABREV.)
METRO
REGISTRO INDUSTRIAL
2 NOTA MUSICAL
GRADO CENTESIMAL
DOLENCIA
ACTINIO
NOMBRE MASCULINO
TRAJE DE MUJER HINDU
FISGON
USTED (ABREV.)
ELEMENTO QUIMICO
ALIMENTO EN GENERAL
AEROLINEA CHILENA
OXIDO DE CALCIO
CANTON SUIZO
PERSONA QUE CURA LIENZOS
100 (ROM.)
ATAQUE EN ESGRIMA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Micronutrientes para la vida

A diferencia de los macronutrientes, que se consumen en grandes cantidades (cientos de gramos al día), los micronutrientes como el magnesio, zinc y cromo, son ingeridos en cantidades muy pequeñas (microgramos y miligramos por día). Los macronutrientes proporcionan fuentes de energía (carbohidratos y grasas) para alimentar el cuerpo durante la faena diaria, para mantener la hidratación (agua), para proporcionar la estructura del cuerpo (proteínas) y para realizar las labores cotidianas.

En cambio, en el caso de los micronutrientes minerales, principalmente, pese a su relativa escasez en la dieta y el organismo, llevan a cabo un importante papel en la regulación del metabolismo de todo el cuerpo, incluida la utilización de la energía y la potencia muscular, esto se pone de manifiesto aún más después de un ejercicio intenso, que es cuando con el sudor, se pierden más minerales.

Una encuesta realizada en 1994, por el Departamento de Investigación de Agricultura de Estados Unidos, arrojó que la población americana consumía cantidades inadecuadas de minerales esenciales especialmente por la cantidad de comida chatarra que consumía.

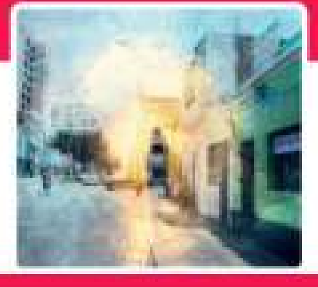
En el libro "Por Siempre Joven", del médico alemán, Dr. Urlich Strunz, se menciona que gracias al agua dura (agua con magnesio) del oeste de Estados Unidos (Los Ángeles), la tasa de casos de infarto es menor en un 15% comparada a la del este (New York, Miami).

Por ello, países como Finlandia, Alemania y Japón hacen uso de la sal enriquecida con magnesio. Lo mismo podemos hacer nosotros añadiendo dos gramos de cloruro de magnesio al pote de sal marina con la que se cocina.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

CHINA. Decenas de robots humanoides corrieron el sábado en Beijing la primera media maratón del mundo para androides, un símbolo de las ambiciones chinas en las nuevas tecnologías.



Hay una puerta dimensional en Lince

Los ciudadanos de Lima comenzaron a compartir historias sobre un portal dimensional en el distrito de Lince, que transporta a las personas a lugares desconocidos, generando asombro y temor entre quienes vivieron la experiencia. Así lo reveló Anthony Choy en su programa, aseguró que la actividad se concentra entre la cuadra 7 y 8 de la av. Canevaro, en el cruce con el jirón Pezet y Monel, donde se registraron encuentros que desafían la lógica. Más de una persona se comunicó a su espacio y dijo haber vivido algo similar. Como para no creerlo.